MINISTERSTWO WYZN. REL. I OŚW. PUBL.

PRAWIDŁA
GIER DRUŻYNOWYCH

KOSZYKÓWKA

1930

SKŁAD GŁÓWNY: ADMINISTRACJA MIESIĘCZNIKA
„WYCHOWANIE FIZYCZNE“ — POZNAŃ, PARK WILSONA

MINISTERSTWO WYZN. REL. I OŚW. PUBL.

PRAWIDŁA
GIER DRUŻYNOWYCH

ZESZYT IV

KOSZYKÓWKA

OPRACOWAŁ
ZYGMUNT WYROBEK

1930
SKŁAD GŁÓWNY: ADMINISTRACJA MIESIĘCZNIKA
„WYCHOWANIE FIZYCZNE" — POZNAŃ, PARK WILSONA

Ponieważ gry uprawiane w szkołach, miały niejednolite prawidła, co utrudniało współzawodnictwo w grach między zakładami, Ministerstwo W. R. i O. P. powołało Komisję dla ich opracowania.

Komisja — w składzie PP. Tadeusza Chrapowickiego, Heleny Olszewskiej, Szczęsnego Połomskiego, Walerjana Sikorskiego i Zygmunta Wyrobka — ustaliła przepisy gier drużynowych: kwadrant, palant, siatkówka, koszykówka (w 9 i w 5), szczypiorniak i jordanka (hazena).

W miarę postępu prac Komisji, ukażą się kolejno przepisy innych gier drużynowych.

Podane przepisy są we wszystkich szkołach obowiązujące.

TREŚĆ

A. GRA w 9.

I. BOISKO — PRZYBORY.

Boisko równe, prostokątne, o wymiarach 45×23 m. podzielone dwoma poprzecznemi linjami na 3 równe pola. W środku boiska zakreśla się koło o promieniu 60 cm. Dłuższe boki boiska nazywają się linjami b o c z n e m i, krótsze k o s z o w e m i (rys. 2).

W środku linij koszowych tkwią słupy o przekroju 10×12 cm., zwrócone szerszą powierzchnią do boiska. Krawędzie słupów są zaokrąglone, wysokość ich ponad ziemią wynosi 3,96 m.

Do słupów przytwierdzone są prostokątne tablice z gładkich desek, o wymiarach 1,82×1,22 m. Ich dolna krawędź biegnie na wysokość 2,74 m. ponad ziemią i jest do niej równoległa.

Na każdej tablicy jest umieszczony k o s z, przymocowany do niej zapomocą żelaznej nóżki (rys. 1) długości 15 cm.

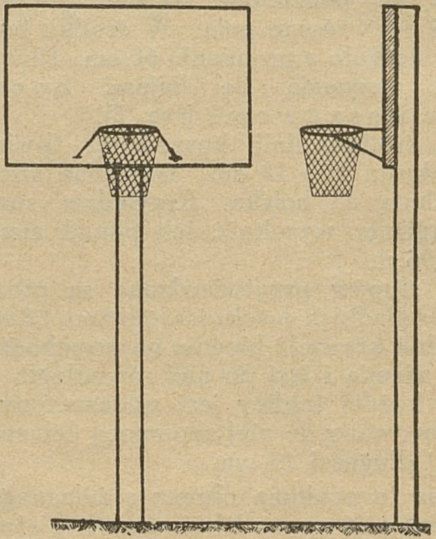
Kosz to pozioma obręcz z żelaznego pręta, o średnicy 46 cm., od której zwisa, otwarta ku dołowi, siatka sznurkowa o długości 20—30 cm. Obręcz kosza znajduje się w wysokości 3,07 m. ponad ziemią a 33 cm. ponad dolną krawędzią tablicy. Dla wzmocnienia obręczy dodaje się 2 skośne podpórki z żelaznych prętów.

Dookoła słupków z tablicami zatacza się półkola o promieniu 5 m. Są to tzw. p o l a k o s z o w e (rys. 2).

Wszystkie linje znaczy się wyraźnie wapnem na szerokość 5 cm. Pasy te prowadzi się na

wewnątrz granic, wlicza się je przeto w wymiary boiska.

Teren poza boiskiem musi być wolny od wszelkich przeszkód (a więc i widzów) na przestrzeni 2 m. wokół.



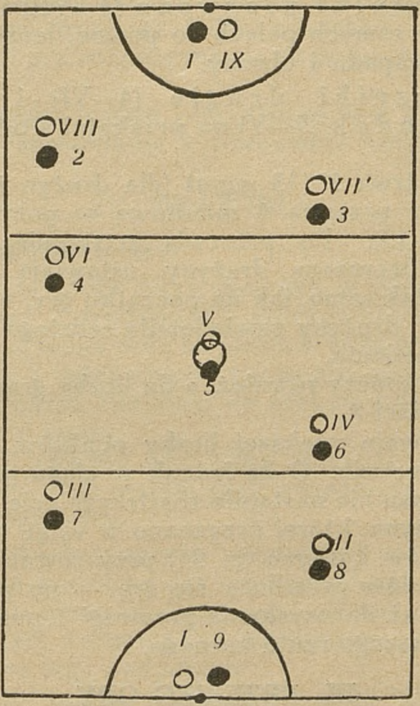
Rys. 1.

Piłka okrągła, gumowa ze skórzanym płaszczem (który nie może mieć karbów ze skóry), ma w obwodzie 76—80 cm. a waży 570—650 gr.

II. DRUŻYNY — CZAS GRY.

Drużyna składa się z 9 graczy i 1 zastępcy, dopuszczalna jest jednak liczba mniejsza, lecz nie poniżej 8.

Przed grą „matka" wręcza sędziemu imienny spis członków drużyny, poczem ciągnie się losy: kto dobry los wyciągnął, ten wybiera kosz do obrony.



Rys. 2.

Przed rozpoczęciem gry i po każdorazowem „zdobyciu kosza" ustawiają się drużyny na boisku, jak następuje (rys. 2).

N a p a d i o b r o n a (1—IX) i (I—9) na polach koszykowych, twarzą ku środkowi boiska.

Pomoc napadu i obrony (2—VIII) i (II—8) na polach zewnętrznych boiska, z prawej strony napadu i obrony.

Łączniki pierwsze (3—VII) i (III—7) na tych samych polach co pomoc, lecz z lewej strony napadu i obrony.

Łączniki drugie (4—VI) i (IV—6) oraz środek (5—V) na przekątni środkowego pola.

Gra trwa 2×15 minut (dla drużyn żeńskich 2×10) z przerwą 5 minutową w połowie gry (15+5+15). Po przerwie następuje zmiana boisk, przyczem drużyny ustawiają się na boisku tak samo, jak na początku gry, chyba że „matka" drużyny zawiadomiła sędziego o zmianie ustawienia.

Gra kończy również, o ile liczba graczy spadła poniżej 8.

Zdobycie większej liczby punktów stanowi o zwycięstwie. O ile jednak w ciągu przepisanego czasu nie nastąpiło rozstrzygnięcie, wygrywa drużyna, której przyznano w ciągu gry więcej rzutów karnych (p. 21) przy równej liczbie tych rzutów przedłuża się grę — po przerwie 5 m. — aż do uzyskania przewagi 1 punktu lub do pierwszego rzutu karnego.

III. PRZEBIEG GRY.

Sędzia rzuca piłkę w górę ponad środkowem kołem. Obaj środkowi starają się piłkę podbić ręką ku łącznikom swego napadu. Ci podają ją dalej, aż wreszcie chwyci ją napad i wrzuci do kosza, przez co kosz zostaje zdobyty a zwycięska drużyna zyskuje 2 punkty.

Lecz to samo stara się zrobić drużyna przeciwna. Obie przeszkadzają sobie dozwolonemi sposobami, piłka przechodzi ustawicznie z rąk jednej drużyny do rąk drugiej, z jednego końca boiska na drugi, aż jeden z koszów zostanie zdobyty i gra rozpoczyna się na nowo ze środka boiska.

Dążeniem zatem obu drużyn jest zdobycie kosza przeciwników a obronienie kosza własnego.

IV. PRAWIDŁA.

Rozpoczęcie gry.

1. Sędzia rzuca piłkę pionowo w górę ponad głowy 2 środkowych graczy, którzy trzymając jedną rękę na plecach, stoją wewnątrz koła, z jedną stopą na jego obwodzie. Obaj są twarzą zwróceni do atakowanego przez siebie kosza.

   Z chwilą, gdy piłka wzniesie się najwyżej, daje sędzia znak gwizdkiem na rozpoczęcie gry.

2. W podobny sposób rozpoczyna sędzia grę:
   a) na początku gry i po przerwie;
   b) po zdobyciu kosza (czy wprost czy rzutem karnym) lub zatrzymaniu się piłki na jego podporach;
   c) po drugim rzucie karnym (p. 23) jeżeli przyznano po jednym obu stronom i to bez względu na wynik drugiego rzutu.

3. Środkowym (i to tylko im dwum) wolno jedynie podbić jednorącz spadającą piłkę, podskakując w górę po gwiździe sędziego — (chwytać jej nie wolno).

Jeżeli piłka po rzucie upadnie na ziemię, niedotknięta przez środkowego, sędzia wyrzuca ją powtórnie, — również, jeżeli podbita przez środkowego wyleci poza granice boiska, niedotknięta przedtem przez żadnego gracza.

Pola gry.

4. Grający mogą się swobodnie poruszać i grać tylko w obrębie wyznaczonych dla siebie pól. I tak:
   a) N a p a d i o b r o n a — po polu koszykowem i przyległem doń polu.
   b) P o m o c — tylko po polu przyległem do pola koszykowego tj. po zewnętrznem polu boiska.
   c) Ś r o d e k — tylko po środkowem polu.
   d) Ł ą c z n i k i — po dwóch polach mianowicie po polu, gdzie pierwotnie stali i po najbliższem sąsiedniem polu.
5. Gracz, który wybiegł na obce pole, jest „s k u t y", tj. nie wolno mu brać w grze udziału, póki nie wróci na własne pole. (Jeżeli gracz z piłką w rękach wbiegnie w rozpędzie na 1 krok na obce pole, to nie popełnia błędu, o ile bezzwłocznie wróci na swe pole i stąd rzuci piłkę albo po wbiegu rzuci ją na ziemię na obcem polu).

Sposób gry.

6. Piłkę w o l n o rzucać, chwytać i odbijać jedną lub obu dłoniami.

   Wolno ją też kozłować, b e z d o c h w y t u tj. odbijać piłkę j e d n o r ą c z od ziemi.

Wolno również przeszkadzać przeciwnikowi w chwytaniu lub rzucaniu piłki przez zasłanianie mu widoku, rozstawianie rąk, podskakiwanie, odbijanie piłki z przed rąk itp., jednakowoż bez potrącania go lub popychania (p. 8).

7. Natomiast n i e w o l n o:

a) Podbijać ani dotykać piłki żadną częścią ciała poza dłoniami, nie wolno jej też podbijać pięścią. (Odbicie się piłki od ramienia, nogi, głowy itp., uważa się za podbicie.)

b) Kozłować dalej piłki, jeżeli się ją w czasie kozłowania dochwyciło oburącz. (Nie jest więc błędem j e d e n r z u t piłką oburącz o ziemię i dochwyt z powrotem.)

c) Toczyć piłki po ziemi.

d) Rzucać lub podbijać piłki w górę i chwytać jej z powrotem. Wolno to czynić jedynie napadowi (p. 9).

e) Podawać piłki z rąk do rąk. (Za podawanie piłki uchodzi rzut z odległości mniejszej, niż 2 kroki.)

f) Trzymać piłki w rękach dłużej niż 3 sekundy, tj. ponad czas potrzebny do wykonania skłonu, skrętu, obrotu, skoku itp., które to ruchy muszą nastąpić bezzwłocznie po chwycie piłki.

g) Chodzić lub biegać z piłką w rękach. (Za chód lub bieg uważa się wykonanie dwóch kroków.)

U w a g a: Przekroczenie prawideł podanych w p. 1, 3, 5 i 7 określa się jako b ł ę d y t e c h n i c z n e.

8. Ponadto nie wolno:

a) Wyrywać lub wytrącać piłki z rąk przeciwnika, chwytać lub przytrzymywać go, potrącać lub popychać jakąkolwiek częścią ciała — podstawiać mu nogi, kopać lub rzucać się pod nogi.

b) Utrudniać gry przez nakrywanie sobą schylonego przeciwnika, choćby się go nie dotykało.

c) Kłaść piłki na ziemi lub przykrywać sobą leżącej.

d) Atakować dwom graczom jednego;

e) Wstrząsać słupem lub koszem, po rzuceniu doń piłki lub dotykać piłki w koszu.

Uwaga: Sposoby gry podane pod 8. określa się jako błędy osobiste.

Zdobycie kosza.

9. Kosz zostaje zdobyty, jeżeli napad wrzuci piłkę do kosza i to z pola koszykowego, stojąc w niem obunóż. Zdobycie zatem kosza przez innego gracza jest nieważne, a obrona odrzuca wtedy piłkę bez przeszkody na boisko.

Zdobycie kosza liczy się za 2 punkty — zdobycie z rzutu karnego za 1 punkt (p. 21).

Jeżeli rzut chybi kosz, może napad dochwycić spadającą piłkę i zdobyć kosz za drugim (trzecim itd.) rzutem o ile w czasie rzutu trącił piłką kosz lub tablicę i o ile mu w tem obrona nie przeszkodzi.

10. Napadowi nie wolno wkroczyć do pola koszykowego z piłką w rękach i bezpośrednio potem kosz zdobywać.

Piłka w polu.

11. Jeżeli piłka wyleci z boiska przez boczną linję to odrzuca ją z powrotem bezzwłocznie na znak sędziego najbliższy gracz tej drużyny, która ostatnia piłki nie dotknęła. (Piłka jest w polu wtedy, gdy dotknie ziemi, widza i t. p. poza boiskiem, choćby nań wróciła po odbiciu się — nie już wtedy, gdy granicę przeleci.)

Wrzuca się piłkę z poza granicy, oburącz z ponad głowy i to z miejsca gdzie piłka przeszła granice.

Graczom obu drużyn nie wolno przytem stać bliżej, niż na 2 kroki od rzucającego.

W razie naruszenia tego przepisu oddaje się piłkę drużynie przeciwnej dla wrzucenia jej w opisany sposób.

12. Wrzucający nie może chwytać piłki przed dotknięciem jej przez innego gracza.

13. Odbicie się piłki od sędziego, tablicy, kosza — o ile piłka padnie potem w obrębie boiska — nie przerywa gry. Jeżeli zaś przytem piłka przejdzie granicę, odbicia nie bierze się w rachubę tj., uważa się, że piłkę ktoś bezpośrednio w pole wyrzucił.

14. Jeżeli piłka wyleci przez linję koszykową, wrzuca się ją z powrotem w sposób wyżej podany z tego rogu boiska, bliżej którego piłka przeszła granicę. Jestto tzw. rzut z rogu.

V. SĘDZIA.

15. Sędzia czuwa nad prawidłowym tokiem i przestrzeganiem prawideł gry, od jego

orzeczeń niema odwołania (wyjątek p. 28). Porusza się po boisku, stając zawsze tam, skąd mu najlepiej śledzić przebieg gry.

Czynności sędziego określają podane prawidła gry.

W szczególności: daje znak gwizdkiem: 1. na rozpoczęcie gry, 2. ilekroć błąd popełniono, 3. jeżeli piłka wyleci w pole, 4. dla wrzucenia jej z powrotem na boisko, 5. na wykonanie rzutu wolnego, sędziowskiego lub karnego (p. niżej), 6. jeżeli kosz zdobyto (dwukrotny gwizd).

16. Sędziemu pomaga podsędek, który stoi poza boiskiem. Mierzy on czas gry i w razie przerwy przedłuża ją o czas stracony. Daje długim gwizdem znak dla sędziego na przerwę i na koniec gry (sędzia wtedy wstrzymuje grę, z wyjątkiem jeżeli piłka jest w locie do kosza lub ma się wykonać rzut czy rzuty karne). Podsędek prowadzi nadto protokół gry, zapisując w nim zdobyte kosze i rzuty karne — i notuje napomnienia graczy, podnosząc rękę do góry w razie trzeciego napomnienia tego samego gracza. Na zapytanie sędziego daje objaśnienia zaszłego wypadku.

17. Po zawodach sporządza sędzia, na podstawie zestawienia podsędka końcowy protokół gry, według podanego wzoru i składa go kierownictwu zawodów.

PROTOKÓŁ
z zawodów w koszykówce.

Zawody odbyły się d . . . . . . w . . . . . . na boisku . . . . . między drużynami . . . .

z wynikiem . . . . . . do przerwy . . . . . .
na korzyść . . . .

Uwagi: (np. liczba rzutów karnych w razie gry nierozstrzygniętej . . . . .).

Podsędek: Sędzia:

Rzut wolny.

18. Rzut wolny polega na oddaniu piłki najbliżej stojącemu graczowi strony przeciwnej, który ją rzuca swobodnie, bez przeszkody, na znak sędziego. (Rzut musi nastąpić bezzwłocznie po znaku, w przeciwnym razie piłkę oddaje się drużynie przeciwnej.)

19. Rzut wolny przyznaje sędzia po zrobieniu błędu technicznego (p. 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 20).

20. Rzutem wolnym, przyznanym za popełnienie błędu na polu koszykowem nie można zdobywać kosza.

Rzut sędziowski.

21. W razie trudności ustalenia, który z graczy błąd popełnił, podobnie i we wszystkich wątpliwych wypadkach oraz po przerwie, wynikłej z powodu jakiegoś nieprzewidzianego wypadku wykonywa sędzia rzut sędziowski. Polega on na wyrzuceniu piłki w górę, jak przy rozpoczęciu gry i to w miejscu popełnienia błędu, przyczem do podbicia piłki staje ta para graczy, która była powodem wątpliwości w rozstrzygnięciu.

Rzut karny.

22. Rzut karny polega na rzuceniu bez przeszkody piłki do kosza przez napad drużyny, której rzut przyznano, i to z łuku otaczającego pole koszykowe. Rzuca się w sposób dowolny, najpóźniej w 10 sekund po sygnale sędziego.

Podczas rzutu karnego muszą wszyscy gracze znajdować się poza obrębem pola koszykowego aż do chwili, gdy piłka dotknie słupa, tablicy lub kosza.

W razie niezachowania tych przepisów przez drużynę broniącą powtarza się rzut karny, o ile kosza nie zdobyto — jeżeli zaś zawini drużyna przeciwna, wykonywa się rzut z rogu unieważniając zdobycie kosza, o ile się to stało.

23. Rzut karny przyznaje sędzia:

1. za błędy osobiste tj. te, które popełniono przy zetknięciu się z przeciwnikiem, mianowicie za grę, naruszającą prawidło 8;
2. za niektóre błędy techniczne, popełnione na polu koszykowem, a mianowicie:
   a) za podbicie piłki nogą,
   b) za wkroczenie z piłką (choćby jedną nogą) w obręb pola koszykowego, albo chwyt lub podjęcie piłki na tem polu (choćby się weń nie wkroczyło) przez któregokolwiek gracza poza napadem lub obroną.

W razie popełnienia błędu osobistego przez obie strony, sędzia przyznaje obu po jednym rzucie karnym.

24. Po zdobyciu kosza rzutem karnym rozpoczyna się grę ze środka boiska (p. 2) w razie niezdobycia gra toczy się dalej.

Jeżeli zaś przyznano obu stronom rzut karny, zaczyna się grę ze środka po drugim rzucie, bez względu na jego wynik.

Kary.

25. Sędzia czuwa nad dyscypliną w grze. W razie niewłaściwego zachowania się gracza (np. niegrzeczne uwagi pod adresem przeciwników lub sędziego (nawet poza boiskiem), kłótnie, kwestjonowanie lub niewykonywanie poleceń sędziego itp.) sędzia go upomina a gdy to nie pomaga, usuwa z gry i to na pewien czas lub całkowicie. Podobna kara spotyka gracza przy powtarzającem się, mimo upomnienia, popełnianiu błędów osobistych. W razie rażącego karygodnego zachowania się gracza, może sędzia usunąć gracza bezzwłocznie, bez poprzedniego upomnienia. Podobna kara może spotkać i całą drużynę.

Uwaga: Prawo zwracania się do sędziego przysługuje tylko „matce" drużyny.

26. Jeżeli drużyna nie stawi się na boisko, lub stawi się w liczbie mniejszej, niż 8, usunie się od gry, (także od przedłużonej) lub zostanie usunięta, sędzia przyznaje zwycięstwo drużynie przeciwnej (spóźnienie się ponad 5 minut uważa się za niestawienie się drużyny).

Przerwa — zastępca.

27. Sędzia ma prawo każdej chwili przerwać grę w razie jakiegokolwiek nieprzewidzianego wypadku. Po takiej przerwie otwiera się grę rzutem ze środka boiska. Grę przedłuża się przytem o czas stracony. Grę może sędzia przerwać także na prośbę „matki" drużyny, o ile uzna ją za słuszną.

28. W razie zasłabnięcia gracza, nieszczęśliwego lub nieprzewidzianego wypadku wprowadza sędzia w grę zastępcę, który na wezwanie sędziego zajmuje miejsce ustępującego gracza. Jeżeli brak zastępcy, drużyna gra dalej w niepełnym składzie.

Gracz, który wystąpił z jakiegobądź powodu nie może być z powrotem przyjęty.

Zastępca nie może wchodzić w miejsce wykluczonego.

Odwołanie.

29. Wszystkie sprawy i wątpliwości, wynikające z gry rozstrzyga sędzia. W wyjątkowych wypadkach dopuszczalne jest odwołanie się drużyny od orzeczenia sędziego do kierownictwa zawodów. Odwołanie ma być pisemne, podpisane przez matkę drużyny a doręczone sędziemu najpóźniej w 15 minut po zawodach, który ocenia, czy dany wypadek jest rzeczywiście wyjątkowy.

Odwołanie z powodu usunięcia całej drużyny od zawodów obowiązany jest sędzia przedłożyć kierownictwu do zatwierdzenia.

VI. PRZEPISY DODATKOWE.

30. Przed grą sędzia orzeka, czy stan pogody, boiska i przyborów pozwala na odbycie zawodów oraz sprawdza prawidłowość wszystkich wymiarów na boisku.

31. W celu zapoznania widzów z przebiegiem gry pożądane jest umieszczenie tablicy w widocznem miejscu, na której zaznacza się kolejno zdobywane punkty.

O ile jej brak, zapisuje punkty zarówno podsędek, jak i sędzia.

32. Drużyna występuje na zawodach w jednolitych strojach ćwiczebnych i o ile to możliwe z numerami na piersiach. „Pomoc" (która ma prawo grać tylko na jednem polu boiska) powinna mieć poza tem odrębne, w oczy bijące odznaki.

33. Używanie pantofli z gwoździami, obuwia z kołkami itp. jest wzbronione. Niedozwolone jest również noszenie przedmiotów ostrych (szpilki, bransolety, zegarki itp.) oraz długich paznokci.

VII. WSKAZÓWKI DLA GRAJĄCYCH.

Grający powinni się przedewszystkiem wyćwiczyć w rzutach krótkich, silnych a niskich i w chwytaniu silnie rzuconej piłki. Podaje się zwykle piłkę, jednorącz, obejmując ją dłonią i nadgarstkiem, przyczem się mierzy w piersi odbierającego. Chwyta się w rozstawione dłonie i palce, o ramionach lekko ugiętych. Tylko taki chwyt pozwala na szybkie silne i pewne podanie dalej piłki w jakimkolwiek kierunku.

Podawanie piłki z nad głowy rzadziej się stosuje, mianowicie wtedy, gdy się przyjęło „wysoką" piłkę a atakujący przeciwnik nie dozwala na opuszczenie jej w dół i podanie dalej niskim rzutem.

Częściej trafia się dochwyt wysoko lecącej piłki t. j. chwyt oburącz ponad głową przy możliwie wysokim podskoku w górę, co należy wyrobić.

Wogóle unikać należy rzutów dalekich, przy których piłka łatwo dostać się może do rąk przeciwnika. Podobnie chybiają rzuty na oślep, choćby na bliską odległość. Piłka powinna iść przez łączniki do pomocy a stąd, do rąk napadu. To najpewniejszy sposób zdobycia kosza. Każdy gracz powinien każdej chwili widzieć, gdzie są jego najbliżsi współgrający i zawsze jednemu z nich piłkę dorzucić, czy to mierząc w niego, czy przed niego, jeżeli jest w biegu), czy podając piłkę wprost, czy poza sobą, między nogami w tył lub ponad głową przeciwnika i t. p. Niejednokrotnie rzuca się nawet piłkę nie wprost do gracza, tylko obok niego, jeżeli go kryje przeciwnik: zakryty wysuwa się wtedy szybko z poza pleców zasłaniającego i dochwytuje piłkę.

Ogólną zasadą przy podawaniu jest dorzucanie piłki temu graczowi, który jest najmniej kryty przez przeciwnika jak zasadą przy przyjmowaniu piłki uchylanie się z pod zasłony przeciwnika.

Napad powinien się wprawić ponadto w pewnem rzucaniu piłki do kosza z różnych punktów pola koszykowego i różnych pozycyj i to

bezzwłocznie po chwyceniu piłki, oraz w szybkiem chwytaniu piłki powtórnie (o ile ta odbiła się od tablicy lub kosza) i rzucie powtórnym. Najpewniejszemi rzutami do kosza są rzuty z dołu, przy nadaniu piłce równocześnie ruchu obrotowego ku sobie lub z przed piersi, nie z ponad głowy. Można przytem rzucać wprost do kosza, lub w tablicę powyżej, licząc na odbicie się piłki i wpadnięcie do kosza. Doświadczenie pouczy każdego, w jakie miejsce tablicy należy trafić przy rzucie z danej strony boiska, by rzut był skuteczny.

Gra jest trudna i wymaga z jednej strony opanowania techniki błyskawicznego podawania i chwytania piłki, z drugiej doskonałego zgrania się drużyny tak, aby każdy, każdej chwili był gotów do odebrania piłki i podania jej pewnym rzutem nieobstawionemu towarzyszowi.

Atak właściwy polega na wzięciu obrony w krzyżowy ogień przez pomoc i pierwszy łącznik napadu, którym może przyjść z pomocą i drugi łącznik. Często przytem napad wybiega z pola koszykowego, odbiera piłkę, oddaje ją pomocy lub łącznikowi, uskakuje w bok, aby oddalić się od obrony, aż w odpowiedniej chwili wskoczy do pola koszykowego, dostanie piłkę do rąk i wrzuci ją do kosza. Takie uskoki, wychylanie się z poza pleców przeciwnika, szybkie obroty z piłką dla uniknięcia ataku przeciwnika lub odebrania piłki w miejscu, gdzie najmniej się tego spodziewano — powinni wszyscy gracze należycie opanować.

Gracz powinien się przytem poruszać w okolicy swego pierwotnego stanowiska, przechodzenie na przeciwległą stronę boiska zawsze się pomści, bo część boiska pozostaje nieobsadzona. Ten sam skutek będzie przy zbijaniu się graczy wokół piłki.

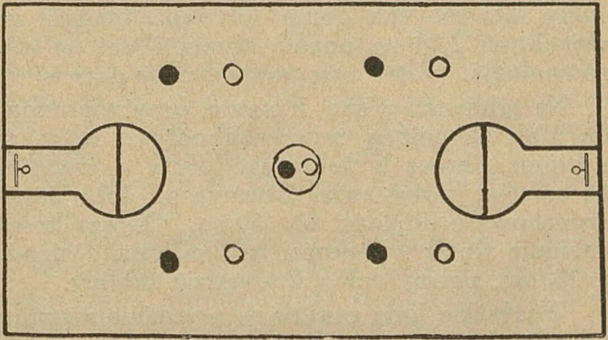
Dobra gra toczy się żywo, wolne rzuty stanowią tylko kilkusekundową przerwę.

U w a g a: Koszykówka nie nadaje się na zawody dziewcząt. Przy grach towarzyskich drużyn dziewczęcych skraca się czas gry z 30 na 20 minut (10 + 5 + 10).

B. GRA w 5.

I. BOISKO — PRZYBORY.

Boisko równe, prostokątne, o wymiarach 27×15 m. Dłuższe boki boiska nazywają się linjami bocznemi, krótsze — koszowemi.



Rys. 3.

W środku boiska zakreśla się koło o promieniu 60 cm.

Od środka linij koszowych a prostopadle do nich, prowadzi się 2 linje równoległe oddalone o 1.82 m. od siebie; linje te mają 3,28 m. długości. Równolegle zaś do linij koszowych a w oddaleniu 5,10 od nich kreśli się linję długości 3,64 m.; jestto linja rzutów karnych. Ze środka tej linji zatacza się łuk o promieniu 1,82 m. łącząc go z końcami linij równoległych.

W ten sposób powstaje tzw. pole karne, ograniczone 2 linjami równoległemi i kołem (rys. 3).

Na środkowej linji boiska, a w oddaleniu 60 .cm. od środka linij koszowych tkwią słupy o przekroju 10×12 cm., zwrócone szerszą powierzchnią do boiska. Wysokość ich ponad ziemią wynosi 3,96 m., krawędzie mają zaokrąglone.

Do słupów przytwierdzone są prostokątne tablice z gładkich desek, o wymiarach 1,82×1,22 m. Ich dolna krawędź biegnie na wysokości 2,74 m. ponad ziemią i jest do niej równoległa. (Patrz rys. podany przy grze w 9.)

Na tablicach wiszą kosze, przytwierdzone do nich zapomocą żelaznych nóżek. Kosz, to pozioma obręcz z żelaznego pręta o średnicy 46 cm., od której zwisa otwarta od dołu siatka sznurkowa o długości 20—30 cm. Obręcz kosza znajduje się w wysokości 3,07 m. ponad ziemią a 33 cm. ponad dolną krawędzią tablicy.

Wszystkie linje znaczy się wyraźnie wapnem na szerokość 5 cm. Pasy te prowadzi się na wewnątrz granic, wlicza się je przeto w wymiary boiska.

Teren poza boiskiem musi być wolny od wszelkich przeszkód (a więc i widzów) na przestrzeni 2 m. wokół.

Piłka okrągła, gumowa, ze skórzanym płaszczem (który nie może mieć karbów ze skóry) ma w obwodzie 76—80 cm., waży 570—650 gr.

II. DRUŻYNY — CZAS GRY.

Drużyna składa się z 5 graczy i 1 zastępcy, dopuszczalna jest jednak liczba mniejsza, lecz nie poniżej 4 graczy. Stosownie do ról, jakie

pełnią przy grze, 3 z nich stanowi napad, a 2 obronę (rozd.) i stają na początku gry, jak przedstawia rysunek. Wszyscy mają na piersiach (plecach) naszyte numery od 1—5 (czarne na białem tle, wielkość 15 cm.). „Matka" wręcza sędziemu imienny spis członków drużyny.

Przed grą ciągnie się losy: kto dobry los wyciągnął, ten wybiera kosz do obrony.

Gra trwa 2×10 minut z przerwą 5 minutową w połowie gry (10+5+10). Po przerwie następuje zmiana boisk, przyczem drużyny ustawiają się na boisku tak samo, jak na początku gry, chyba że „matka" drużyny zawiadomiła sędziego o zmianie ustawienia.

Gra kończy się również, o ile liczba graczy spadła poniżej 4.

Zdobycie większej liczby punktów stanowi o zwycięstwie. O ile jednak w ciągu przepisanego czasu nie nastąpiło rozstrzygnięcie, wygrywa drużyna, której przyznano w ciągu gry więcej rzutów karnych (p. 15). Przy równej liczbie tych rzutów grę przedłuża się (po przerwie 5 min.), aż do uzyskania przewagi 1 punktu lub do pierwszego rzutu karnego.

III. PRZEBIEG GRY.

Sędzia rzuca piłkę w górę ponad środkowem kołem. Obaj środkowi starają się piłkę podbić tak, by ta dostała się do rąk graczy własnej drużyny. Ci podają ją sobie w sposób określony prawidłami, aż piłkę dostanie ten z napadu, który znajduje się w danej chwili w pomyślnej pozycji i wrzuci ją do kosza przeciwnika, przez co kosz zdobyto a zwycięska drużyna zyskuje 2 punkty.

Lecz to samo stara się zrobić i drużyna przeciwna. Obie utrudniają sobie grę dozwolonemi sposobami, piłka przechodzi ustawicznie z rąk jednej drużyny do rąk drugiej, z jednego boiska na drugie, aż jeden z koszów zostanie zdobyty i gra rozpoczyna się na nowo ze środka boiska.

Dążeniem zatem obu drużyn jest zdobycie kosza przeciwników a obronienie kosza własnego.

IV. PRAWIDŁA.

Rozpoczęcie gry.

1. Sędzia rzuca piłkę pionowo w górę ponad głowy 2 środkowych napadu, którzy trzymając jedną rękę na plecach, stoją wewnątrz koła, z jedną stopą na jego obwodzie. Obaj są zwróceni twarzą do atakowanego przez siebie kosza.

   Z chwilą, gdy piłka wzniesie się najwyżej, daje sędzia znak gwizdkiem na rozpoczęcie gry.

2. W podobny sposób rozpoczyna grę sędzia:
   a) na początku gry i po przerwie;
   b) po zdobyciu kosza (czy wprost czy rzutem karnym) lub zatrzymaniu się piłki na jego podporach;
   c) po drugim rzucie karnym (p. 16) jeżeli przyznano po jednym rzucie obu stronom itp. bez względu na wynik rzutu.

3. Środkowym (i to tylko im dwum) wolno j e d y n i e p o d b i ć jednorącz spadającą piłkę, podskakując w górę po gwizdku sędziego. (Chwytać jej nie wolno.)

Jeżeli piłka po wyrzucie opadnie na ziemię niedotknięta przez środkowego, sędzia rzuca ją powtórnie — również, jeżeli podbita przez środkowego wyleci poza granice boiska, niedotknięta przedtem przez żadnego gracza.

Sposób gry.

4. Piłkę wolno rzucać, chwytać i odbijać w dowolny sposób, byle nie pięścią, lub nogą poniżej kolana.

Wolno ją też kozłować bez dochwytu tj. odbijać jednorącz od ziemi.

Wolno również przeszkadzać przeciwnikowi w chwytaniu lub rzucaniu piłki przez zastawianie mu widoku, rozstawianie rąk, podskakiwanie, odbijanie piłki z przed rąk itp. jednakowoż bez potrącania go lub popychania (p. 6).

5. Natomiast nie wolno:

a) podbijać piłki pięścią, podudziem lub stopą. (Odbicie się piłki od nich uważa się za podbicie);

b) kozłować dalej piłki, jeżeli się ją w czasie kozłowania dochwyciło oburącz. (Nie jest zatem błędem jeden rzut piłką oburącz o ziemię i dochwyt z powrotem);

c) toczyć piłki po ziemi;

d) rzucać lub podbijać w górę i chwytać z powrotem. (Wolno ją dochwycić powtórnie tylko wtedy, gdy rzucona piłka odbiła się od kosza lub tablicy);

e) podawać piłki z rąk do rąk (za podawanie uważa się rzut z odległości mniejszej niż jeden krok);

f) trzymać piłki w rękach dłużej niż 3 sekundy tj. ponad czas potrzebny do wykonania skłonu, skrętu, obrotu itp., które to ruchy muszą nastąpić bezzwłocznie po chwycie piłki;

g) chodzić lub biegać z piłką w rękach (za chód lub bieg uważa się zrobienie dwóch kroków).

Uwaga: Przekroczenie prawideł z pod 1, 3, 4 i 5 określa się jako błędy techniczne.

6. Ponadto nie wolno:

a) wyrywać lub wytrącać piłki z rąk przeciwnika, chwytać lub przytrzymywać go, potrącać lub popychać jakąkolwiek częścią ciała — podstawiać mu nóg, kopać lub rzucać się pod nogi;

b) utrudniać gry przez nakrywanie sobą schylonego przeciwnika, choćby się go nie dotykało;

c) kłaść piłki na ziemi lub przykrywać sobą leżącej;

d) atakować dwom graczom jednego;

e) wstrząsać słupem lub koszem po rzuceniu doń piłki lub dotykać piłki w koszu.

Uwaga: Sposoby gry podane pod 6, określa się jako błędy osobiste.

Zdobycie kosza.

7. Kosz zostaje zdobyty, jeżeli jeden z graczy wrzuci piłkę do kosza.

Zdobycie kosza liczy się za 2 punkty — zdobycie zaś go z rzutu karnego (p. 15) za 1 punkt.

Jeżeli rzut chybi kosz, gra toczy się dalej.

Piłka w polu.

8. Jeżeli piłka wyleci z boiska przez boczną linję, to wrzuca ją z powrotem gracz tej drużyny, która ostatnia piłki nie dotknęła i to najpóźniej w 3 sekundy po znaku, danym gwizdkiem przez sędziego. (Piłka jest wtedy „w polu", gdy dotknie ziemi, widza itp. poza boiskiem, choćby nań po odbiciu się wróciła, — nie już wtedy, gdy granicę przeleci.)

Wrzuca się piłkę (nie podbija) z poza granicy i to z miejsca, gdzie piłka przeszła granicę. Graczom obu drużyn nie wolno przytem stać bliżej, niż na 2 kroki od rzucającego. W razie naruszenia tego przepisu, oddaje się piłkę drużynie przeciwnej dla wrzucenia jej w sposób opisany.

Wrzucający nie może dotknąć piłki przed dotknięciem jej przez innego gracza.

9. Odbicie się piłki od sędziego, tablicy, kosza — o ile piłka padnie potem w obrębie boiska — nie przerywa gry. Jeżeli zaś przytem piłka przejdzie granicę, odbicia nie bierze się w rachubę tj. uważa się, że piłkę ktoś bezpośrednio w pole wyrzucił.

10. Jeżeli piłka wyleci przez linję koszową, wrzuca się ją z powrotem w sposób wyżej podany z tego rogu boiska, bliżej którego

piłka przeszła granicę. Jestto tzw. rzut z rogu.

11. Rzutem z poza granic boiska nie można bezpośrednio zdobyć kosza.

V. SĘDZIA.

12. Sędzia czuwa nad prawidłowym tokiem i przestrzeganiem prawideł gry, od jego orzeczeń niema odwołania (wyjątek 29). Porusza się po boisku stojąc zawsze tam, skąd mu najlepiej śledzić przebieg gry.

Czynności sędziego określają podane prawidła gry. W szczególności daje znak gwizdkiem: 1. na rozpoczęcie gry, 2. ilekroć błąd popełniono, 3. jeżeli piłka wyleci w pole, 4. dla wrzucenia jej z powrotem na boisko, 5. na wykonanie rzutu wolnego, sędziowskiego lub karnego (p. niżej), 6. w razie zdobycia kosza (dwukrotny gwizd).

Sędziemu pomaga podsędek, który stoi poza boiskiem. Mierzy on czas gry i w razie przerwy przedłuża go o czas stracony. Daje długim gwizdem znak dla sędziego na przerwę i na koniec gry (sędzia wtedy wstrzymuje grę z wyjątkiem, jeżeli piłka jest w locie lub ma się wykonać rzut czy rzuty karne). Podsędek prowadzi nadto protokół gry, zapisując w nim zdobyte kosze i rzuty karne — notuje również napomnienia graczy, podnosząc rękę do góry w razie trzeciego napomnienia tego samego gracza. Na zapytanie sędziego daje objaśnienia zaszłego wypadku.

Rzut wolny.

13. Rzut wolny polega na wrzuceniu piłki z poza boiska i to z punktu, który leży najbliżej miejsca, gdzie błąd popełniono.

Wszyscy gracze stoją wtedy na boisku nie bliżej, niż na 2 kroki od rzucającego a rzucającemu nie wolno dotknąć powtórnie piłki przed dotknięciem jej przez innego gracza.

Rzut wolny przyznaje sędzia po zrobieniu błędu technicznego, tj. po naruszeniu prawideł z pod p. 1, 3, 5, 8, 11, 13, 14.

Rzutem wolnym nie można bezpośrednio zdobyć kosza.

Rzut sędziowski.

14. W razie trudności ocenienia, który z graczy błąd popełnił, podobnie i we wszystkich wątpliwych wypadkach oraz po przerwie, wynikłej z powodu jakiegoś nieprzewidzianego wypadku, wykonywa sędzia rzut sędziowski. Polega on na wyrzuceniu przez sędziego piłki w górę, jak przy rozpoczęciu gry, i to w miejscu popełnienia błędu, przyczem do podbicia piłki staje ta para graczy, której gra była powodem wątpliwości w rozstrzygnięciu.

Jeżeli jednak błąd popełniono na polu karnem, rzut sędziowski wykonywa się z najbliższej linji karnego rzutu.

Rzut karny.

15. Rzut karny polega na rzuceniu bez przeszkody piłki do kosza przez gracza druży-

ny, której ten rzut przyznano. Rzut wykonywa się z linji rzutu karnego, w sposób dowolny, najpóźniej w 10 sekund po sygnale sędziego.

Podczas rzutu muszą pozostali gracze znajdować się poza obrębem pola karnego aż do chwili, gdy piłka dotknie tablicy lub kosza. Do tego czasu nie wolno też rzucającemu ruszyć się z miejsca.

W razie niezachowania tych przepisów przez drużynę broniącą powtarza się rzut karny, o ile kosza nie zdobyto — jeżeli zaś zawini drużyna przeciwna, wykonywa się rzut wolny z linji rzutu karnego, unieważniając zdobycie kosza, o ile się to stało.

16. Rzut karny przyznaje sędzia za błędy osobiste tj. te, które popełniono przy zetknięciu się z przeciwnikiem, mianowicie za grę, naruszającą prawidło 6.

W razie popełnienia błędu osobistego przez obie strony równocześnie, sędzia przyznaje obu po jednym rzucie karnym.

17. Po zdobyciu kosza rzutem karnym, rozpoczyna się grę ze środka boiska (p. 2), w razie niezdobycia gra toczy się dalej.

Jeżeli zaś przyznano obu stronom rzut karny, zaczyna się grę ze środka po drugim rzucie, bez względu na jego wynik.

ROZDZIAŁY:

1. **Protokół.** 2. **Kary.** 3. **Przerwa — zastępca.** 4. **Odwołanie.** 5. **Przepisy dodatkowe** (z wyjątkiem drugiego zdania z pod p. 31) mają to samo brzmienie co przy grze w 9 graczy.

VI. WSKAZÓWKI DLA GRAJĄCYCH.

Grający powinni się przedewszystkiem wyćwiczyć w rzutach krótkich, silnych a niskich i w chwytaniu silnie rzuconej piłki. Podaje się piłkę najczęściej jednorącz, obejmując ją dłonią i nadgarstkiem, przyczem się mierzy w barki lub piersi odbierającego. Chwyta się rozstawione dłonie i palce, o ramionach lekko ugiętych. Tylko taki chwyt pozwala na szybkie, silne i pewne podanie dalej piłki w jakimkolwiek kierunku.

Podawanie z nad głowy rzadziej się stosuje, mianowicie wtedy, gdy się przyjęło „wysoką" piłkę, a atakujący przeciwnik nie dozwala na opuszczenie jej w dół i podanie dalej niskim rzutem. Częściej trafia się dochwyt wysoko lecącej, tj. chwyt oburącz ponad głową przy możliwie wysokim podskoku w górę, co również należy wyćwiczyć.

Wogóle unikać należy rzutów dalekich, przy których piłka łatwo się dostać może do rąk przeciwnika. Podobnie chybiają rzuty na oślep, choćby na bliską odległość. Każdy gracz powinien każdej chwili widzieć, gdzie są jego współgrający a gdzie przeciwnicy i zawsze jednemu z nich piłkę dorzucić, czy to mierząc w niego, czy przed niego (jeżeli jest w biegu), czy podając piłkę wprost, czy poza sobą, czy też między nogami w tył lub ponad głową przeciwnika i t. p. Niejednokrotnie rzuca się piłkę nie wprost do gracza, tylko obok niego, jeżeli przeciwnik: zakryty wysuwa się wtedy szybko z poza pleców zasłaniającego i dochwytuje piłkę.

Ogólną zasadą przy podawaniu jest dorzucanie piłki temu graczowi, który jest najmniej kryty przez przeciwnika, jak zasadę przy przyjmowaniu piłki — uchylanie się z pod zasłony przeciwnika.

Zadaniem napadu jest zdobywanie kosza; czyni to środkowy, atakując kosz od przodu i skrzydłowi atakując go z obu stron. Oczywiście rzuca ten, który ma w danej chwili swobodę ruchów, inaczej oddaje piłkę sąsiadowi. Napad musi się zatem wprawić w pewnem rzucaniu piłki do kosza z różnych punktów boiska (od przodu, z prawej i lewej strony) i to bezzwłocznie po chwyceniu piłki oraz w szybkiem chwytaniu piłki powtórnie (o ile ta odbiła się od tablicy) i rzucie powtórnym.

Najpewniejszemi rzutami do kosza są rzuty z dołu lub z przed piersi nie z ponad głowy, przy równoczesnem nadaniu piłki ruchu obrotowego ku sobie. Można przytem rzucać wprost do kosza lub w tablicę, licząc na odbicie się piłki i wpadnięcie jej do kosza. Doświadczenie pouczy każdego, w jakie miejsce tablicy należy trafić przy rzucie z danej strony boiska, by rzut był skuteczny. Drugiem zadaniem napadu jest walka o piłkę z napadem lub obroną przeciwnika, a przy cofaniu się w tył przed ostrym atakiem, wspieranie własnych obrońców.

Obrona niwecząc ataki przeciwników oddaje zdobytą piłkę napadowi. Wprawdzie drużyna utrzymuje w czasie gry pierwotne swe ustawienie na boisku, dzieląc się na napad i obronę, jednakowoż może obrona (jak to czę-

sto się dzieje) nie grać w jednej linji, lecz podzielić się na „pomoc" i właściwą obronę, czyli że tworzy się trzy linje graczy. Dzieje się to zazwyczaj wtedy, gdy obrońca jest doskonałym graczem, a napad jest słabszy i potrzebuje silniejszego podparcia.

Gra jest trudna i wymaga z jednej strony opanowania techniki błyskawicznego podawania i chwytania piłki, z drugiej doskonałego zgrania się drużyny tak, aby każdy każdej chwili był gotów do odebrania piłki i podania jej pewnym rzutem nieobstawionemu graczowi.

Przestrzec należy przed przechodzeniem na przeciwległą stronę boiska; to zawsze się pomści, bo część boiska pozostaje nieobsadzona. Ten sam skutek będzie przy zbijaniu się graczy wokół piłki.

Koszykówka w 5 graczy może się nadawać tylko dla s t a r s z e j m ł o d z i e ż y m ę s k i e j.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Miesięcznik poświęcony higjenie szkolnej i wychowawczej oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ sekcji W. F. i H. Szk. przy T. N. S. W., Studjum Wych. Fiz. Un. Pozn., jeden z organów Nauk. Towarz. Pedagog., Polsk. Zw. Sokolego, Zw. Harcerstwa Polskiego, Zjedn. Młodz. Polsk., polecony przez Min. W R. i O P., Państwowy Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk., Kuratorja Okręgów Szkolnych, zaszczycony nagrodą z fundacji G. Piramowicza.

Redaktor nacz.: Wizyt. W. Sikorski, Poznań, ulica Chełmońskiego 8, part.

Redakcja i Administracja: Poznań 3. Park Wilsona, P. K. O. 200 822

Warunki przedpłaty: rocznie 12 zł, półrocznie 6 zł, pojedyńczy zeszyt 1,20. Prenumerata zagraniczna 50% wyżej. Komplet R. I—X (bez kilku wyczerpanych numerów) 80 zł.

Drukarnia Państwowa w Poznaniu